

Mardi 26 juillet 2016

Mes amies, chères Toutes,  
Mes amis, chers Tous,

Le forum du rétablissement en Santé Mentale et la journée du vendredi 25 mars dernier\* furent pour moi un véritable accomplissement, et ce à bien des titres !

Grâce au support technique réalisé par les professionnels du centre de Formation aux métiers de la communication de la Radio Vivre FM (la radio du handicap - 93.9), j'ai pu expérimenter le face à face avec la caméra. En effet, mon témoignage filmé a été transféré depuis, sur le forum du rétablissement en Santé Mentale. Et sur ce site, j'ai pu revivre, sur l'écran de mon ordinateur, les écouteurs sur les oreilles, la table ronde à laquelle j'avais participé, animée par Yves Noël, portant sur « qu'est ce que le rétablissement en Santé Mentale ? »

Ces deux prises de vues devant l'objectif de la caméra, montrent un homme assez nerveux qui bouge ses pouces comme une espèce de tics et dont la voix est par moment chancelante d'émotion.

Mais j'ai tenu ! Et cela ne s'est pas fait tout seul ! Ce fut difficile et complexe : Parler en public et être filmé ! Se dire, en face de personnes réelles qui voient celui qui parle et entendent ce qu'il dit, sans autre intermédiaire que l'air qui me sépare d'eux, c'est une toute autre dimension que de parler à la radio ; je peux vous l'assurer !

J'ai donc rempli ma mission, je ne me suis pas soustrait à cette montée en stress, toujours dangereuse pour quelqu'un comme moi !

Il s'est également posé pour moi un autre dilemme ! En effet, sous quelle étiquette allais je me présenter ? J'ai écrit un livre (*Fous & Folles* aux Éditions Kirographaires septembre 2012, déjà épuisé), j'ai de nombreux manuscrits en cours et j'aimerais bien pouvoir poursuivre dans la voie de l'écriture.

La réponse était devant mes yeux : ce n'était pas pour « mes talents littéraire » que j'étais invité mais pour défendre la place du patient en psychiatrie dans la société française et peut-être également la place du patient en psychiatrie à l'international car étaient présents des Américains du Nord (Canada) et quelques uns des intervenants étaient et sont toujours anglo-saxons.

Les émissions de radio ou de télévision permettent petit à petit que le regard sur les personnes atteintes d'un handicap psychique évolue et qu'elles soient mieux reconnues en tant qu'hommes ou en tant que femmes et non plus uniquement en tant que malades. Ce regard plus ouvert sur l'autre participe à la transformation des messages des médias sur le sujet et ainsi c'est le public en général qui se transforme vers moins d'exclusion. La réponse donnée à ceux qui souffrent (le pic d'une crise de délire, ou la profondeur d'une dépression par exemples) est plus prompte et mieux adaptée. La prise en charge, l'accompagnement, le suivi tendent à s'harmoniser. Les personnes en souffrance sont plus efficacement aidées et ce sur des plans variés qui vont de l'aide financière, à l'aide médicale,

Mardi 26 juillet 2016

bien entendue, mais également des aides de services à la personne sont maintenant proposées et ces structures qui visent à plus d'autonomie se multiplient ! Il reste encore beaucoup à faire et il existe toujours en France des déserts médicaux mais également des déserts en couverture psychiatrique. Seulement ce colloque sur le rétablissement en Santé Mentale s'inscrit parfaitement dans ce mouvement, dans cette dynamique du changement dont le principal bénéficiaire est le patient qui reconquière ainsi de sa dignité !

J'étais donc là pour témoigner de mon rétablissement !

Le rétablissement, c'est d'abord le nommer. Nommer, c'est donner vie, c'est reconnaître de l'existence du rétablissement même ! Ensuite, en ce qui concerne mon propre rétablissement, il est le résultat de beaucoup de choses qui s'emboîtent les unes dans les autres : un logement, une couverture sociale, un suivi, une famille et des amis qui ne m'ont pas « jeté », un travail, une aide de l'État, une allocation, de petits services rendus pour ne pas s'enfermer dans ce no man's land mental. Nous l'avons vu le jour du colloque : Home First, les associations, l'après hospitalisation : comment il s'organise et comment il est suivi, le fameux dossier à remplir pour la Reconnaissance de la Qualité de Travailleur Handicapé (la nécessité d'une certaine fluidité entre ces différents services). Et ce ne sont là que quelques exemples concrets et plutôt positifs des actions collectives qui existent dans le domaine de la Santé Mentale. Cependant, je savais également que des jours noirs et pesants allaient venir empoisonner mon existence. Ces jours venaient quoi que je fasse (on ne peut pas en faire l'économie) où tout disparaissait au dessous de mes pieds, une inertie noire et une souffrance sans blessure apparente ! Mais patience, l'accalmie arrivait finalement et ces moments de crise s'espaciaient ! Et je comptais plus de jours « avec » que de jours « sans » ! J'ai pu travailler, j'ai bénéficié de périodes de formation, j'ai cherché à retrouver un peu d'entrain à vivre, je me suis patiemment restauré, j'ai une vie sentimentale.

Et si, j'ai connu de longues périodes de chômage, j'ai continué de progresser sur les plans professionnel et salarial et je suis arrivé à ce stade présent de rétablissement qui est bien au delà de l'état de patient stabilisé (La stabilisation, marquant toutefois une des étapes nécessaire pour arriver à ce fameux rétablissement).

C'est pourquoi je dis haut et fort que la vie est belle même si elle est dure ! Je dis également qu'elle ne cesse d'être belle malgré cette dureté ! Le plus important étant de ne pas vivre dans le ressentiment et de pouvoir s'émerveiller du jour nouveau !

Merci à tous ceux qui ont participé en amont, en aval, du côté des organisateurs, des techniciens mais aussi du public, des participants, de ceux qui regarderont le site, etc., etc.

Merci à cette une mère, découragée par la maladie de son enfant, qui m'a dit que je l'avais aidée, que je suis un porteur d'espoir, merci à ce

Mardi 26 juillet 2016

frère d'un schizophrène sévère qui m'a confié que je l'avais touché par mes mots qui disent vrais.

Oui, grand merci à vous tous car ce sont vos encouragements, votre soutien, vos marques d'affection qui constituent le trésor moral sur lequel je m'appuie pour ne pas flancher. À chacune des prestations aux quelles j'ai participées, il a grossit encore, car, parfois, dans la rue ou dans un magasin, certaines personnes me reconnaissent et viennent me féliciter !

Et c'est ce même trésor qui me permet, chaque fois qu'il me l'est demandé (sur quelque média que ce soit), de bien vouloir venir parler de mon parcours de vie, d'accepter de me rendre à cet entretien, (même si témoigner se traduit aussi pour moi en une montée de stress), et de donner ce témoignage sur mon histoire en actes et en vérité !

Mon rétablissement donne une direction à ma vie car c'est « cela » que je recherchais quand, dans la noirceur de la maladie, je n'abandonnais pas complètement et que j'avais toujours un peu, même lentement, très lentement !

En conclusion, plagiant Lao Tseu :

« Quel est le chemin qui mène au rétablissement ? » demande le patient à son psychiatre ?

« Le chemin, c'est le rétablissement ! » lui répond il !

Matthieu de Vilmorin

#### INTERNET (\*)

- 1. <https://www.forum-retablissement-sante-mentale.fr>

- 2. You Tube : plusieurs vidéos de M. Daniel Simonet sur le colloque du 25 mars 2016 à la Cité de la Santé à la Villette (Paris).

M. Daniel Simonet est technicien au centre de Formation aux métiers de la communication de la Radio Vivre FM (93.9 à Paris et Ile de France).

#### TELEVISION

- 3. « Allô docteurs » du lundi 14 mars 2016 sur France 5 de Marina Carrère d'Encausse et Michel Cymes sur la Schizophrénie : Les invités, le Dr. David Misdrahi, psychiatre au CHU de Bordeaux et Matthieu de Vilmorin, témoin.

#### RADIO

- 4. Émission « On s'y emploie » du 12 mai 2016 avec Mme Hennion (directrice de la Fondation Falret) et moi, sur France Info (sur 105.5 FM) de Philippe Duport : Moi, schizophrène et au travail !

À l'occasion de l'événement « Cap sur la Santé Mentale » organisé par la Fondation Falret sur le Parvis de La Défense, je participe à une table ronde animée par Patrick Lelong, journaliste de France Info.

Mardi 26 juillet 2016

- 5. Sur Vivre FM (93.9): je participe en tant que patient stabilisé avec Mme Marie-Agnès Letrouit, la Fondatrice et Présidente d'Honneur de Schizo ! Oui ! Faire face à la schizophrénie, à l'émission de Benjamin Mauro (la vie des associations) sur le rôle et les missions de Schizo ! Oui ! Faire face à la schizophrénie, le 6 avril 2012.

Un entretien avec M. Jean-Baptiste Bergès à propos de mon ouvrage : *Fous & Folles* (Vivre FM, c'est vous), diffusé le 26 janvier 2016.

Un entretien avec Mme Anne Voileau pour parler avec elle de ma vie avec cette maladie, le 24 mars 2016 (La Santé Mentale en question).

- 6. Sur R.F.I. invité en tant que patient stabilisé pour l'émission de Claire Hédon (Priorité Santé) sur la Schizophrénie avec Mme Amina Ayouch Boda (psychologue), le mardi 21 août 2012 diffusé en direct ce jour là sur l'antenne Afrique et en liaison téléphonique avec le Professeur Driss Moussaoui de l'hôpital Ibn Rochd de Casablanca, Psychiatrie (Maroc).

- 7. Sur Fréquence Paris Plurielle un entretien (et ici c'est un acte de bravoure car à peine remis d'une rechute de mon mal chronique) : pour l'émission de Jean-Claude Caillatte et d'Éric Dubois « Le Lire et le Dire », le 14 janvier 2013 à propos de *Fous & Folles*.

- 8. Sur France Inter (86.6 FM - Ile de France) avec Danielle Messenger : un entretien d'un quart d'heure/vingt minutes qui a été réalisé le 22 mars 2016 mais les événements tragiques de Bruxelles en ont empêché la diffusion et c'est bien normal.

Sur cette même radio, Guyonne de Montjou dans son émission matinale (le 5/6) s'interroge : Que sont nos « fous » devenus ? du 11 octobre 2012 et évoque mon parcours car elle avait lu l'article de Cécile Juillet dans *Le Parisien* de la veille (10 octobre 2012 = J.M.S.M.).

## PRESSE

- 9. Article de Cécile Juillet dans *Le Parisien* du 10 octobre 2012 titré : Moi, Matthieu, schizo. et heureux ! Le 10 octobre correspond à la Journée Mondiale de la Santé Mentale et ce mercredi 10/10/2012 précisément, à une grève des N.M.P.P., ce fut donc le seul quotidien à paraître et à être disponible en kiosque.

## CONFERENCE à l'amphithéâtre Morel (Hôpital Ste Anne) à Paris

- 10. Toujours ce fameux 10 octobre 2012 partageant l'estrade pour *Fous & Folles* avec Philippe Cado, auteur de : *Le jour où je me suis pris pour Stendhal* (Éditions Eyrolles, 2012, disponible), nous avons répondu à des questions de l'assistance après un rappel de nos parcours par Mmes Amina Ayouch Boda et Marie-Agnès Letrouit.

## LECTURES PUBLIQUES – SEANCES DE DEDICACES (Fin 2012)